

# En forme

## Exercice égale bien-être

Marche à vive allure, cours de fitness ou triathlon: en pratiquant une activité physique régulière, vous œuvrez pour votre santé. L'expert en fitness Dave Dollé et la triathlète Diane Lüthi témoignent. **Jürg Lendenmann**

Notre passé de chasseurs-cueilleurs ou de paysans en témoigne: l'être humain est fait pour avoir une activité physique intense et assidue. Il y a seulement un siècle, nous parcourions entre dix et vingt kilomètres par jour contre deux aujourd'hui. Cette sédentarisation, couplée aux changements alimentaires et aux loisirs, a des répercussions négatives: l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète et les maladies cardio-vasculaires n'ont jamais été aussi répandus qu'aujourd'hui. «Les effets néfastes de la sédentarité sur la santé passent longtemps inaperçus», explique la triathlète Diane Lüthi, «il est pourtant bien plus difficile de se mettre au sport quand la maladie apparaît».

### Premier objectif: la condition physique

On ne devient pas un(e) sportif(ve) accompli(e) du jour au lendemain. D'ailleurs, le sport n'est pas indispensable pour retrouver ou maintenir sa condition physique. «La forme c'est la forme, et le sport c'est le sport», déclare Dave Dollé, expert en fitness et détenteur du record suisse du 100 mètres. «Être en forme est la condition sine qua non pour faire du sport mais aussi pour s'acquitter plus facilement des tâches ménagères et des travaux de jardinage.» Selon lui, chaque entraînement hebdomadaire de fitness (une demi-heure au minimum, trois fois par semaine) devrait aborder les cinq aspects: force,

endurance, mobilité, coordination et stabilité. Ceux qui veulent peuvent rajouter, par exemple, des exercices d'étirements le matin, des exercices de musculation un peu plus tard et du vélo en soirée.

### Tous les débuts ne sont pas difficiles

Fitness ou sport: si vous vous y (re)mettez, ne vous surestimez pas. Pour Diane Lüthi, il faut commencer doucement et augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement, à son rythme. Le choix d'une discipline sportive est fonction de l'âge, de la santé et du moral de chacun. Les deux disciplines les plus pratiquées – natation et cyclisme – seraient plus indiquées pour les personnes qui souffrent de douleurs articulaires que les sports qui obligent à de brusques changements de direction. «Passé un certain âge, je déconseille aux débutants les sports de contact tels que le hockey sur glace ou le foot, en raison des risques de blessure», explique-t-elle. En cas de doute et après un certain âge, une consultation médicale d'aptitude au sport est utile avant le début ou la reprise d'une activité. «Se dépenser ne doit pas être une obligation mais un plaisir! Si vous choisissez un sport qui ne vous convient pas, vous aurez du mal à vous y tenir.»

### Le facteur plaisir

Pour acquérir une bonne condition physique et la garder, la motivation est la clé



### Sommaire du dossier

p. 13 – 15  
**En forme**  
Exercice égale bien-être

p. 16 – 17  
**Avoir bon dos**  
et le préserver  
en faisant du sport

p. 18 – 19  
**Risques mesurés**  
Sport doit rimer  
avec prévention

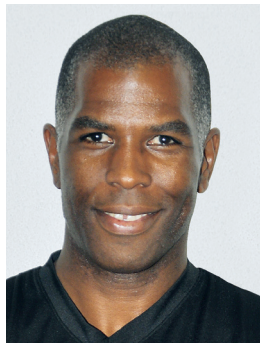
p. 20 – 22  
**Blessures**  
A chaque sport les siennes

p. 24 – 25  
**Conseils de pros**  
Sportez-vous bien!

du succès. «Il faut aussi choisir, conseille Diane Lüthi, une activité facile à pratiquer pour éviter de se trouver des excuses. Certains préfèrent s'entraîner en groupe pour nouer des contacts. Les possibilités sont multiples: de la séance de gym pour tous niveaux à la marche nordique en passant par les cours proposés par les municipalités et des fédérations. Dans les centres de fitness, on peut faire du vélo en groupe (spinning) ou des circuits cardio. Sans oublier la musique, facteur de motivation supplémentaire.» La musique expliquerait-elle l'engouement actuel pour l'aquafit, la zumba ou encore la danse libre?

Suite en page 14

Photos: Jürg Lendenmann



**Diane Lüthi** étudie les sciences du sport (filière de master) à l'Institut des sports et des sciences du sport de l'Université de Bâle. Depuis six ans, elle dispute des triatlons distance olympique. [www.dianeluethi.ch](http://www.dianeluethi.ch) (allemand)

**Dave Dollé**, ancien sportif professionnel, est aujourd'hui un homme d'affaires qui a réussi doublé d'un coach sportif. Il détient le record suisse du 100 mètres depuis 1995 et reste invaincu à ce jour. [www.davedolle.com](http://www.davedolle.com) (allemand)

### Contre l'ennui

Lorsque l'ennui surgit, la motivation s'évanouit rapidement. «Pour s'entraîner, il faut un concept et la certitude de bien pratiquer, déclare Dave Dollé, c'est la seule manière de progresser.» S'entraîner avec quelqu'un d'autre, un partenaire ou un coach sportif, rendrait plus assidu. «C'est ce que font ceux qui veulent s'entraîner; les autres cherchent des excuses.»

### Le sport est le meilleur médicament

Diane Lüthi en est convaincue: «il n'est jamais trop tard pour commencer à faire du sport». Et Dave Dollé de rajouter: «si vous pouvez monter des escaliers à pied, alors vous pouvez aussi faire quelque chose pour votre condition physique.» «On sait aujourd'hui que lorsque la force et les réflexes diminuent avec l'âge, les exercices d'équilibre et de musculation réduisent considérablement le risque de chute», affirme Diane Lüthi, qui ré-

dige sa thèse de master sur ce sujet. Pour entraîner son sens de l'équilibre, on peut danser, faire du tai chi ou des exercices sur un sol instable (matelas, planche qui bouge).

«Cela veut dire que l'on reste plus longtemps autonome», précise la triathlète. «Aujourd'hui, on sait que le sport bénéficie également aux obèses, aux enfants atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), aux diabétiques et aux personnes âgées qui ont des sautes d'humeur.»

Pour Dave Dollé: «le sport est le meilleur médicament. Et il ne présente aucun effet secondaire. L'activité physique change le rapport à son corps. Quand on s'entraîne intensivement, on dort bien, d'un sommeil profond. L'entraînement amorce quasiment une fontaine de jouvence.»

Le simple fait de bouger un peu plus au quotidien est déjà bénéfique. Et, rajoute Diane Lüthi, les possibilités ne manquent pas.

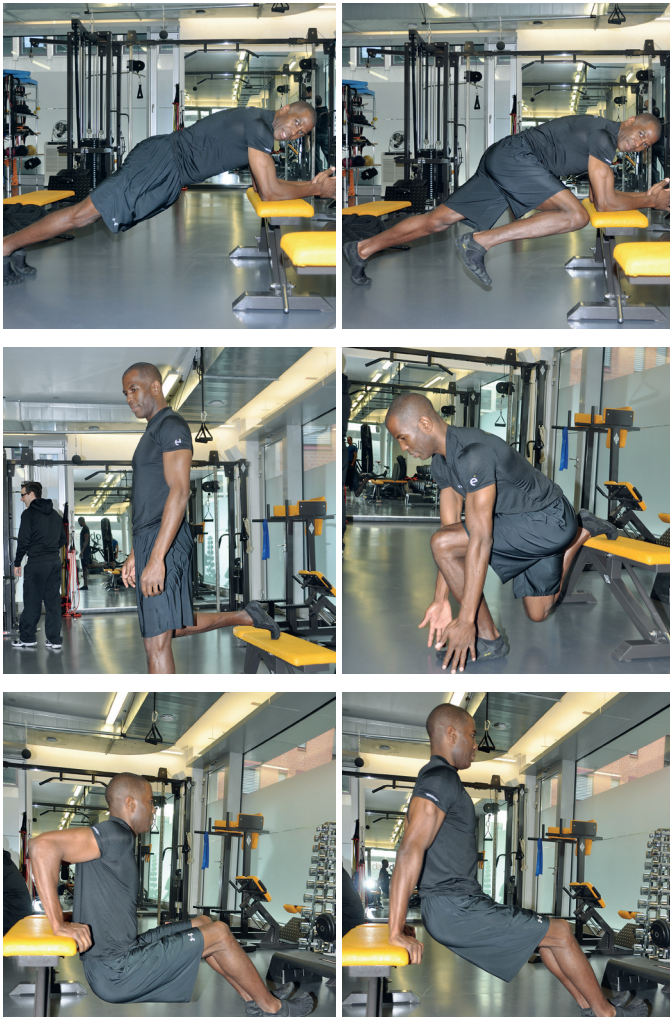
### Un matériel à la portée de tous

Nul besoin de dépenser beaucoup pour garder la forme. «En termes de matériel, on n'a besoin de rien», affirme Dave Dollé. «On peut s'entraîner à la maison ou à l'extérieur en se promenant. Et il ne faut que des objets usuels: une chaise, un banc, le bord d'un lit. Par contre, il est impératif de se renseigner pour bien utiliser ces équipements.»

«Pour la course, des baskets qui chaussent bien le pied permettent d'éviter les blessures», ajoute Diane Lüthi. «Beaucoup de magasins de sport offrent un conseil de tout premier ordre et une analyse des pieds. Bien entendu, dans les disciplines telles que le ski ou le roller, les équipements de protection sont indispensables.»

### La récupération est importante

«Les capacités de récupération déterminent les performances», explique Dave Dollé. «Ne pas écouter son corps et continuer à s'entraîner alors que l'on a mal, ce n'est pas se rendre service. Avec un entraî-



## Un été en pleine forme avec Dave Dollé

### Variation sur le thème de la planche

Renforce les muscles du torse et plus particulièrement les abdominaux.

Placez vos coudes en appui sur un banc\*. Le dos doit rester droit. Essayez de ramener chaque genou à tour de rôle vers les coudes. 10–15 répétitions; 2 fois de chaque côté.

### Flexions sur une jambe

Renforce les fesses et les cuisses.

Placez une jambe en appui sur un banc\*. Prenez une posture droite. Pliez le genou, dos droit, avec les doigts qui touchent le sol. Le poids du corps repose sur la jambe de devant; la jambe arrière permet de garder l'équilibre. 10–15 répétitions; 2 fois de chaque côté.

### Equerre

Renforce les bras, le buste et la ceinture scapulaire.

Placez vos mains en appui derrière vous sur un banc\*. Pliez puis tendez les bras; le dos doit rester droit, les épaules en arrière. Plus les jambes sont tendues, plus l'exercice est difficile. 10–15 répétitions, 2 fois.

\* alternatives: bord de lit, chaise bien stable, chaise longue.

Répétez ces exercices, ou des enchaînements similaires, trois fois par semaine. Si vous ne faites pas de pause entre les exercices, vous entraînez également votre système cardio-vasculaire. Plus l'entraînement est intensif, plus il porte ses fruits. Mise en garde: si vous avez des problèmes de genou ou d'épaule et dans le doute, consultez un médecin avant de démarrer l'entraînement.

nement progressif, l'organisme améliore ses capacités de récupération. En même temps, la paix de l'esprit est importante: une personne stressée, qui ne dort pas bien, qui ressasse constamment ses problèmes, ne peut pas venir à bout des tâches quotidiennes. Ce qui la stresse et c'est le cercle vicieux. Les méthodes de relaxation telles que le training autogène, l'hypnose ou la méditation prennent donc de plus en plus d'importance et mènent à une amélioration notable de la qualité de vie chez de nombreuses personnes. C'est étonnant de constater à quel point l'on se sent bien après une chose aussi «bête». Il suffit de s'y mettre. Et puis, lorsqu'on est stressé, on brûle beaucoup moins de graisses, voire pas du tout»

### Bouger dès son plus jeune âge

«Tous les enfants ont un besoin naturel de se dépenser», soutient l'étudiante.

«Des études ont montré que c'est entre huit et douze ans que les enfants doivent être physiquement les plus actifs et de différentes manières. Cette période est en effet cruciale pour un développement moteur normal. Les enfants sédentaires auront plus de difficultés, plus tard, à apprendre quelque chose de nouveau.»

Au lieu d'aller à l'école à pied, les enfants sont souvent amenés en voiture et au lieu de se défouler à l'extérieur, ils passent l'essentiel de leur temps libre assis devant un ordinateur, la télé ou une console de jeux. Des projets tels que «des pauses qui bougent» essaient de contrer la montée de la sédentarisation; leurs effets positifs sur les capacités d'apprentissage ont été démontrés. Dave Dollé renchérit: «Les ados actifs se développent mieux physiquement et psychologiquement et sont en meilleure santé.»

Bien des adultes, sportifs dans leur jeunesse, s'entraînent de moins en moins au fur et à mesure qu'augmentent leurs responsabilités professionnelles ou familiales.

Dave Dollé le constate à travers son expérience de coach: «Ceux qui se mettent ou se remettent tardivement au sport ont un énorme besoin de rattrapage». Quant à la triathlète, elle affirme comme beaucoup d'autres passionnés de sport: «Une fois que l'on a passé le cap, on commence à sentir à quel point l'activité physique nous fait du bien. Et, bientôt, on ne peut plus s'en passer, parce que c'est devenu une partie de notre vie, quelque chose de tout à fait normal, comme se brosser les dents.»



## Les disciplines sportives préférées des Suisses

	Entraînement:				Avantages / inconvénients Public cible
	Force	Endurance	Mobilité	Coordination	
Aquagym	+	+	+	+	+ Entraînement qui mobilise tout le corps, doux pour les articulations; convient également aux femmes enceintes et aux personnes en surpoids. - Participation à un cours obligatoire.
Hockey sur glace	++	++	+	++	- Déconseillé aux personnes d'âge mûr non entraînées.
Fitness/aérobic	++	+ / ++	++	++	+ Entraînement idéal et complet, bonne base pour tout type de sport. + Modérément: convient aux femmes enceintes.
Football	++	++	+	++	- Déconseillé aux personnes d'âge mûr non entraînées. - Sport très physique, occasionne des blessures.
Rollers in line / patins à roulettes	++	++	+	+	+ Sport d'endurance doux pour les articulations, excellent stimulant du système cardio-vasculaire. + Pour tous âges, y compris pour les personnes en surpoids. - Risque de blessure: faible avec des vêtements de protection adaptés.
Jogging, course à pied	++	+++	+	+	+ Sport d'endurance le plus efficace, meilleur entraînement de condition physique; près de 80% de la masse musculaire est mobilisée. + Modérément: convient aux femmes enceintes. - Impact des foulées sur les pieds, les genoux et les hanches. - Déconseillé aux personnes d'âge mûr non entraînées.
Musculation	+++				+ Stabilise les articulations, prévient l'ostéoporose. + Convient également aux personnes d'âge mûr, aux personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires et aux femmes enceintes. - Ne convient pas aux enfants. Prudence si vous présentez des symptômes d'usure.
Natation	++	++	+	++	+ Sport d'endurance le plus complet, doux pour les articulations. Convient à tous les âges; idéal pour les femmes enceintes et les débutants. - La brasse ne convient pas aux personnes ayant des problèmes cervicaux.
Ski classique, ski parabolique, snowboard	+	+	+	++	+ Convient à tous les âges. - Risque de chute ou de blessure.
Ski de fond	+	++	+	+	+ Sollicite la quasi-totalité des groupes musculaires. + Convient à tous les âges.
Tai chi, qi gong	+		++	++	+ Convient à tous les âges, en particulier aux personnes âgées. + Favorise la relaxation.
Danse, jazz dance, zumba	+	++	+	++	+ Convient à tous les âges; modérément: convient aux femmes enceintes.
Tennis	++	++	+	++	+ Bon entraînement qui sollicite tout le corps. - Sollicitation intense des articulations; ne convient pas aux patients qui présentent des troubles à la colonne vertébrale, aux épaules, aux coudes ou aux hanches.
Gymnastique	+	+	++	++	+ Modérément: convient aux femmes enceintes.
Cyclisme	+	++	+	+	+ Convient à tous les âges; modérément pour les débutants et en posture debout pour les femmes enceintes. - Ne convient pas aux personnes souffrant de problèmes d'équilibre, de troubles cervicaux/lombaires ou encore de problèmes de genoux.
Volley-ball / beach volley	+	++	+	+	+ Convient aux enfants à partir de neuf ans. - Sollicitation unilatérale de l'épaule; risque de blessure.
Randonnée / marche nordique	+	+	+	+	+ Convient à tous les âges, y compris aux débutants et aux femmes enceintes. - Cours recommandé pour ceux qui commencent la marche nordique.
Yoga	+		+++	++	+ Convient à tous les âges. + Favorise la relaxation.

Sources: Office fédéral du sport OFSPO, [www.fittech.ch](http://www.fittech.ch), [www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de), [www.novafeel.de](http://www.novafeel.de), [www.aok.de](http://www.aok.de), [www.schweizerfamilie.ch](http://www.schweizerfamilie.ch)